

〈2023年7~9月〉 エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【初心者・初級クラス】
初めての方からお楽しみ
いただけるプログラムです。



…【初級~中級クラス】
レッスンに少し慣れてきた方に
おすすめのプログラムです。
基本動作から難易度アップ!



…【中上級~上級クラス】
難易度が高く、
チャレンジクラスです。
難易度・運動量共にアップ!!



…【初級クラス】
ご参加される方は、
注意事項を
ご確認ください。

★各レッスン換気の為、15分以上の時間を空けて対応しております。ご理解ご協力をお願い致します★

※赤字または、 の部分は前プログラムからの変更部分です。

| 日 | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--|------------------------------|--|--|-------|---------------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | |
| 30 | 10:20~11:05 ヨガ 飯島 | 10:30~11:00 ダンスエアロ Basic aiko | 10:30~11:00 アクアシェイプ 高井 | 10:20~11:05 ヨガ 林千夏 | 10:30~11:00 かんたん エアロ 守屋 | 8月~変更 | 10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子 | 10:20~11:00 体力年齢 向上 エクササイズ 相馬 | 10:30~11:00 脂肪燃焼 ウォーキング/武田 | 10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU | 10:30~11:00 バランス コーディネーション 今原 | 10:30~11:00 アクアピクス 守屋 | 10:30~11:00 かんたん ステップ 守屋 | 10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出 | | | | 10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 武田早紀 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | 11:05~11:25 はじめてクロール | | | 11:10~11:40 ウォーキング エクササイズ/田村 | | | 11:15~11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬 | | | 11:05~11:35 クロール 池田 | 11:15~12:00 B姿勢 くひらせい ピラティス 守屋 | 11:10~11:40 アクアシェイプ 今原 | 11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ 武田早紀 | 11:30~12:00 ユニバーサル ヨガアース | 11:00~11:30 週替り リラククス30 | | | | | | | | | | |
| 30 | 11:20~12:05 メガダンス aiko | 11:30~12:00 平泳ぎ 高井 | | 11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋 | 11:20~11:50 ホルドフラ 平井 | | 11:45~12:05 バタフライ/高山 | | | 11:15~12:00 リトモ 村松茜 | | | 11:45~12:15 パーソナル レッスン/池田 | 11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋 | | | | 11:45~12:25 週替り トレーニング40 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | 12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井 | 12:15~12:45 バランス コーディネーション 今原 | | 12:10~12:40 背泳ぎ 高山 | 12:30~13:00 背中 すっきり棒 林唯夏子 | | | 12:15~12:55 ピラティス 市川明子 | | | 12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 西 | 12:20~12:50 ひきしめ30 守屋 | 12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜 | 12:15~13:00 ZUMBA (ズンバ) 藤田 | | | | 12:00~12:30 パーソナル レッスン/林 | 12:15~13:00 ZUMBA (ズンバ) 藤田 | | | | | | |
| 30 | 12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ | | | 12:30~13:00 B姿勢 くひらせい ピラティス | | | 12:45~13:15 パーソナル レッスン/高山 | | | 12:30~13:00 背中 すっきり棒 林唯夏子 | | | 13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野 | 13:05~13:35 からだケア 守屋 | 13:10~13:40 からだケア 守屋 | 13:10~13:40 からだケア 守屋 | 13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田 | 13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保 | | | | 12:45~13:15 パーソナル レッスン/林 | | | 13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川 | | | |
| 13 | | | | | | | 13:10~13:40 ダンス エクササイズ FUJI | 13:20~13:50 パーソナル レッスン/中川 | 13:15~13:45 シェイプボディ 林唯夏子 | 13:20~13:50 かんたん体操 青山 | | | 13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋 | 13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野 | 13:50~14:35 メガダンス aiko | 14:00~14:30 背中 すっきり棒 武田早紀 | 14:20~14:30 背骨 コンディショ ニング 新保 | | | | 13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田 | 13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保 | | 14:10~14:30 バタフライ 林 大斗 | | | 14:10~14:30 バタフライ 林 大斗 | |
| 30 | 13:20~13:30 UBOUND エレメント | 13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ | | 13:10~13:40 バーベル ファイブ 林 大斗 | 13:10~13:40 ダンス エクササイズ FUJI | | 13:20~13:50 パーソナル レッスン/中川 | 13:15~13:45 シェイプボディ 林唯夏子 | 13:20~13:50 かんたん体操 青山 | 13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋 | 13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野 | 13:50~14:35 メガダンス aiko | 14:00~14:30 背中 すっきり棒 武田早紀 | 14:20~14:30 背骨 コンディショ ニング 新保 | 14:30~15:00 アクアピクス 松居 | 14:30~15:00 アクアピクス 松居 | 14:30~15:00 アクアピクス 松居 | 14:30~15:00 アクアピクス 松居 | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | | |
| 14 | | | | 13:55~14:25 クロール エアロ30 武田悠作 | 14:40~15:10 はじめてよう ステップ 中川典子 | | 14:30~15:00 アクアピクス 守屋 | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | | |
| 15 | | | | 14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田 | 14:40~15:10 はじめてよう ステップ 中川典子 | | 14:30~15:00 アクアピクス 守屋 | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | |
| 30 | | | | 14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田 | 14:40~15:10 はじめてよう ステップ 中川典子 | | 14:30~15:00 アクアピクス 守屋 | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | |
| 16 | | | | 15:35~16:15 カルチャー 初級健康 太極拳 伊藤ひろみ | 15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ | | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | |
| 30 | | | | 15:35~16:15 カルチャー 初級健康 太極拳 伊藤ひろみ | 15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ | | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | |
| 17 | | | | 16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 | 16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 | | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | |
| 30 | | | | 16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 | 16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 | | 15:00~15:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | | | 14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋 | 14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】 | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | | | | 14:10~16:00 週替り エクササイズ | | | 15:30~16:00 週替り エクササイズ | | |
| 18 | | | | 18:45~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 30 | | | | 18:45~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 19 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 30 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 20 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 30 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 21 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 30 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |
| 22 | | | | 19:00~19:30 おたのしみ 週替り45 | 19:00~19:30 TaeBo® ↑ 兵永 | | 18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出 | 18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | | | 18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子 | 18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | | | | | 18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井 | 18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井 | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 | | | 18:40~19:20 筋調整ヨガ 中川典子 |

週替りの担当や内容は
HPまたは館内掲示を
ご確認ください

週替りの担当や内容は
HPまたは館内掲示を
ご確認ください

《スタジオレッスンご参加の皆様へ》

- スタジオレッスンへ参加される際は、専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約が必要です。
- レッスン当日、スタジオへ入室する前に、スタジオ入口「タブレット端末」にてチェックインの処理が必要となります。
- 必ずレッスン開始前までにチェックインをお済ませください。
※レッスン開始時間過ぎるとチェックインが出来なくなり、レッスンにご参加いただけません。
- 初めてスタジオレッスン予約を利用される方は、会員登録をお願い致します。
※プールレッスンは予約は必要ありません。(パーソナルレッスンを除く)




UBOUNDレッスンへ
参加される方へ

- ①めまいの症状がある方
 - ②足首と膝がとても不安定な方
 - ③体重が110キロ以上ある方
 - ④妊娠中、授乳中の方
- ※こちらに当てはまる方はご参加いただけませんのでご了承ください。

【スタジオ定員数】<

GYM★Queenax

〈2023年7～9月〉
エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※ 枠の箇所は
期月から変更のある部分です
(どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|----------------------------|---|----------------------------|----------------------------|---|----------------------------|
| | 11:15～11:30 おまかせQueenax | | | 11:15～11:30 おまかせQueenax | | |
| | | | 12:00～12:15 おまかせQueenax | | | |
| | 12:45～13:00 ひきしめQueenax | | | | | |
| | | | | | | 13:30～13:45 おまかせQueenax |
| | 15:00～15:15 ひきしめQueenax | | 15:00～15:15 おまかせQueenax | | | |

【Queenaxプログラム】
クラス定員6名
【当日予約制】
※お申し込みの際は、
ご本人様のお写真をお送りください。

3階トレーニングジム
『Queenaxゾーン』にて行われる
プログラムです！
～目的に合わせてご参加ください～

ひきしめQueenax (15分)
ひきしめBodyを目指し、効果的にトレーニングするクラスです。膝立ち～お尻あげ～など、姿勢を主に扱い、様々なトレーニングを行います。

おまかせQueenax (15分)
インストラクターおまかせのQueenaxキアを使用したクラスです！ひきしめ、バランス動作など機能的に身体を動かしましょう！

エスポカルチャー

エスポII スタジオ

| | | |
|---|-------------|---------------------|
| 月 | 8:30～15:00 | 【カルチャー】ジャズダンス |
| 木 | 19:00～21:00 | 【カルチャー】ジャズダンス・基礎クラス |

エスポII B スタジオ

| | | |
|---|-------------|-----------------------|
| 木 | 14:45～15:45 | 【カルチャー】雅戸球操体ヨガ |
| | 19:45～21:15 | 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス |

エスポII サロン

| | | |
|---|-------------|-------------------------|
| 火 | 14:10～15:00 | 【カルチャー】関節リウマチ＆筋膜リリース/高柳 |
| 月 | 14:00～14:50 | 【カルチャー】関節トレーニング/守屋 |
| 木 | 12:00～12:50 | 【カルチャー】関節トレーニング/守屋 |
| 金 | 18:30～20:30 | 【カルチャー】生け花・小原流 |

現在休講中

エスポII 7月・8月・9月営業カレンダー

| 7月 | 8月 | 9月 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 日 月 火 水 木 金 土 | 日 月 火 水 木 金 土 | 日 月 火 水 木 金 土 |
| 2 3 4 5 6 7 8 | 6 7 8 9 10 11 12 | 3 4 5 6 7 8 9 |
| 9 10 11 12 13 14 15 | 13 14 15 16 17 18 19 | 10 11 12 13 14 15 16 |
| 16 17 18 19 20 21 22 | 20 21 22 23 24 25 26 | 17 18 19 20 21 22 23 |
| 23 24 25 26 27 28 29 | 27 28 29 30 31 | 24 25 26 27 28 29 30 |
| 30 31 | | |

エスポII 休館日
7月 8月 9月
7月 8月 9月
8月 9月 10月
8月 9月 10月
8月 9月 10月

エスポII 休館日
7月 8月 9月
7月 8月 9月
8月 9月 10月
8月 9月 10月
8月 9月 10月

エスポII 休館日
7月 8月 9月
7月 8月 9月
8月 9月 10月
8月 9月 10月
8月 9月 10月

follow me
Instagram
@espo_hamamatsu
お得意の情報や
効果的エクササイズ
公開します!!

LINE@
インストラクターの代行情報や
タイムテーブルをスマホにお届け
@espo_hamamatsu

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～

手指消毒の実施
検材消毒

間隔をあけての配置

手洗い・うがいの実施

館内換気の実施

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉
高橋ワンポイント！
森 大斗 越田香華
高山美穂 中川環月

エスポII プール&GYM&スカッシュ
『パーソナルトレーニング』実施中！
専任のトレーナーが個々に合った
トレーニング方法を提案＆アドバイス
30分 会員3,300円(税込) ・一般4,950円(税込)
2023年4月～プール・パーソナルもWEB予約にてご予約下さい！

〈ジム〉
伊藤ひろみ 守屋美保 兵永亜由 佐藤 悠 尾形 謙
新保結美 高橋直樹 長島浩子 相馬美穂子 林 大斗

〈スカッシュ〉
外谷 慶
NEW

NEW スカッシュプログラム (2階Aコート)
★12:30～13:00 パーソナル スカッシュ/外谷慶
火 13:30～13:50 おためしスカッシュ/外谷慶
★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外谷慶
水 ★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外谷慶
★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外谷慶
金 ★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外谷慶

《エスポマスターズ》
専用コース(7レーン)で充実練習しませんか？
練習日 月曜 19:30～20:30
場所 エスポII プール
参加対象 25M以上泳げる方
目的 泳力向上
方法 事前登録が必要 年会費1,100円(税込)
※練習参加の方は、事前に担当(林・中川)までご相談下さい。